

レッスンスケジュール

リフレッシュプラザ柏
TEL 04-7173-5900

【場所】 プール、1F多目的ホール・カルチャールーム、3F会議室2

2020年1月4日(土)～3月30日(月)※祝日及び振替休日は休講

| | 月 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | 日 |
|----|----------------------------------|-------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--|
| | プール | 多目的 | 会議室2 | プール | 多目的 | 会議室2 | プール | 多目的 | 会議室2 | プール | 多目的 | カルチャー | 多目的 | 多目的 |
| 9 | 9:30～9:50 流水ウォーク | 9:30～9:50 ストレッチタイム | | 9:30～9:50 流水ウォーク | 9:20～9:50 エアロ入門 | | 9:30～9:50 流水ウォーク | | | 9:30～9:50 流水ウォーク | 9:30～9:50 ストレッチタイム | | 9:15～10:05 シェイプエアロ 佐藤 | |
| 10 | 10:00～10:45 アクアビクス 原山 | 10:00～10:50 健康体操 田中 | 担当者変更 | 10:00～10:50 中級者水泳 吉川 | 10:00～10:50 ヨガ 根本 | 10:00～10:50 チェアビクス 田中 | 10:00～10:45 アクアビクス 永吉 | | 担当者変更 | 10:00～10:50 平泳ぎ 片岡 | 10:00～10:50 かんたんエアロ 原山 | 10:00～10:50 産後フラ 阿賀嶺 | 10:10～11:00 ZUMBA 佐藤 | 10:00～10:50 ヨガ 廣沢 |
| 11 | 11:00～11:50 初心者水泳 | 11:00～11:50 ZUMBA 佐藤 | | 11:00～11:45 アクアビクス 永吉 | 11:00～11:50 親子体操 | 11:00～11:50 ベーシックピラティス 田中 【定員25名】 | 11:00～11:50 背泳ぎ 加藤 | | | 11:00～11:50 フィンスイム プールスタッフ | | 11:00～11:50 産後ポップピラティス ERI | 11:05～11:55 パワーヨガ 根本 | 11:00～11:50 BAILA BAILA 古田 |
| 12 | | | | | | 担当者変更 | | | | | | | | |
| 13 | | | 13:00～13:50 初めてのヨガ 根本 【定員25名】 | | | | 13:30～13:50 流水ウォーク | | | 13:00～13:50 パワーヨガ 中野 【定員25名】 | | 13:00～13:50 初めてのフラ 根岸 | | 定員設定のあるクラスは 定員になり次第 締め切らせて頂きます 予めご了承ください。 |
| 14 | 14:00～14:50 初めてのクロール 加藤 | 担当者変更 内容変更 | 14:00～14:50 ポップピラティス ERI 【定員25名】 | 14:00～14:50 わんぱくスイム | | | 14:00～14:50 初めての水泳 加藤 | | | 14:00～14:50 リラックスヨガ 根本 【定員25名】 | 14:00～14:50 初めての背泳ぎ 加藤 | 14:00～14:50 ヨガ 山本 | | 祝日及び振替休日 は全てのレッスン が休講となります。 |
| 15 | 15:00～15:50 わんぱくスイム | | | 15:00～15:50 キッズスイム | 15:10～16:00 わんぱく体操Ⅰ (年少～年長) | | 15:00～15:50 キッズスイム | 15:10～16:00 わんぱく体操Ⅱ (年中～年長) | | 15:00～15:50 キッズスイム | | | | |
| 16 | 16:00～16:50 JrスイムⅠ (10～9級) | | 16:00～16:50 キッズフラダンス (年中～小学1年) | 16:00～16:50 JrスイムⅠ (10～9級) | | | 16:00～16:50 JrスイムⅠ (10～9級) | 16:10～17:00 Jr新体操Ⅰ (年少～年長) | | 16:00～16:50 JrスイムⅠ (10～9級) | 16:30～17:15 アクティブキッズ (年長～小学2年) | | | |
| 17 | 17:00～17:50 JrスイムⅡ (8～6級) | | 17:00～17:50 キッズフラダンス (2年生～6年生) | 17:00～17:50 JrスイムⅡ (8～6級) | 17:10～18:00 JrヒップホップⅠ (年長～2年生) | | 17:00～17:50 JrスイムⅡ (8～6級) | 17:10～18:00 Jr新体操Ⅱ (小学生) | 17:00～17:50 Jr空手 (年長～小学生) | 17:00～17:50 JrスイムⅡ (8～6級) | 17:30～18:30 アクティブキッズ (3年生～6年生) | | | |
| 18 | 18:00～18:50 JrスイムⅢ (5～1級) | | | 18:00～18:50 JrスイムⅢ (5～1級) | 18:10～19:00 JrヒップホップⅡ (3年生～6年生) | | 18:00～18:50 JrスイムⅢ (5～1級) | | | 18:00～18:50 JrスイムⅢ (5～1級) | | | | |
| 19 | | 18:30～19:20 パワーヨガ 酒井 | | | | | 19:00～19:50 初心者水泳 | 19:00～19:50 BAILA BAILA 古田 | | 19:00～19:45 アクアビクス 永吉 | 19:00～19:50 ボディ コンディショニング 酒井 | | | |
| 20 | | 19:30～20:20 かんたんエアロ 酒井 | | | 19:30～20:20 ZUMBA 佐藤 | | | 20:00～20:50 ヨガ 相澤 | | 第2・4金曜日の 開催となります | 20:00～20:50 ヨガ 酒井 | | | |
| 21 | | 20:30～21:20 キックボクシング 塩谷 | | | 20:30～21:20 パワーヨガ 高橋 | | | | | | | | | |







707教室 ▶ ¥500

7-1教室 ▶ ¥700

※上記の参加料金は、1教室毎の料金となります
※太枠内のものが当日参加型プログラムになります。
※他施設ご利用の場合は別途料金が必要となります。
※対象は高校生以上(それに準ずる年齢)になります。
(一部をレッスン除く)

※クラス内容、時間、担当者等を変更する
場合もございますので予めご了承ください。
※定員設定のあるクラスは、定員になりましたら
締め切らせて頂きます。

■ サービスプログラム(施設利用者限定)
■ 太枠内は当日参加型プログラムになります。
■ 子育て応援プログラムです
■ 細枠内は期間制の教室プログラムになります。

| 【プール】 | |
|--|---|
| アクアビクス | 音楽（リズム）に合わせて水の中で体を動かします 体に負担なく運動でストレス解消・脂肪燃焼に効果的です |
| 初めての水泳 | お水が怖い方・初めて水泳を習いたい方を対象にしたクラスです 呼吸なしクロール（12m）の習得を目標とします |
| 初めてのクロール | ポビングやけのびができる方で、クロールの呼吸をこれから挑戦したい方を対象としたクラスです 呼吸ありクロールを基礎から習得していきます |
| 初めての背泳ぎ | 背泳ぎの基本である背浮きから習得していきます 背泳ぎをこれから挑戦したい方を対象としたクラスです |
| 平泳ぎ | キック・呼吸のタイミング・フォームの矯正をし、大きく楽に泳ぐ平泳ぎを 習得していきます |
| 背泳ぎ | 安定した姿勢を保ちながら、大きく楽に泳ぐ背泳ぎを 習得していきます |
| 中級者水泳 | バタフライをメインに4泳法の技術習得・向上を目標としたクラスです ガンガン泳ぎたい方にお勧めのクラスです |
| フィンスイム | フィンを使い、フォームの矯正・キック力の向上を目指します （フィンのレンタル有/有料¥200） |
| 【多目的・会議室2】  ……運動靴（室内履き）が必要です。 | |
| 健康体操 | 簡単な全身運動を行い、全身の血行をよくしていきます 体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです |
| チェアビクス | 椅子に座って、音楽に合わせて体を動かしていきます 体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです  |
| かんたんエアロ | 基本動作を中心とした走らないエアロビクスです 初めての方や確実に動きたい方におすすめです  |
| シェイプエアロ | 様々なステップをリズムカルに楽しむ、少しだけ走るエアロビクスです シェイプアップやストレス解消に最適なクラスです  |
| 初めてのヨガ | 初めての方を対象にしたヨガクラスです ゆっくりとしたペースで 行うので安心してヨガのポーズを習得出来ます |
| リラックスヨガ | アロマの香りに包まれながら、気持ちよくゆったりとポーズを とっていくので初めての方でも安心して参加できるクラスです |
| ヨガ | 心・体・呼吸を通じて優しいポーズをとっていきます 初めての方でも・体の硬い方でも大丈夫です |
| パワーヨガ | 呼吸とともに流れるように連続してポーズをとっていきます 筋力UP～シェイプアップや姿勢改善等に効果的です |
| ZUMBA | 今話題のZUMBA(ズンバ)！ラテンの音楽を楽しみながら、曲に合わせて踊るクラスです 腰のクビレをGETしたい方・ストレス発散したい方におすすめです  |
| 初めてのフラ | 優雅なハワイアンソングに合わせてフラダンスを楽しむクラスです 全身運動なので、ダイエットにも効果的です |
| ボディコンディショニング | 身体のメンテナンスをしてみませんか。 腰痛や肩こり・骨盤調整をメインに全身を整えていくクラスです |
| キックボクシング | 本格派の格闘技プログラムです ミットを打ってシェイプアップやストレス解消に最適なクラスです 男性歓迎！ |
| ベーシックピラティス | 美しい姿勢や正しい骨盤を知り、それを定着させるインナーマッスルを鍛えます 美ボディを目指し、肩こり・腰痛の改善も期待できます |
| ポップピラティス | ロサンゼルスで考案された、音楽とピラティスを融合させた、マットの上で踊るかのよう 全身の筋肉を動かすトータルボディーワークアウトです |
| BAILABAILA | ラテンやヒップホップ等を取り入れた、新感覚ダンスエクササイズです 運動が苦手、ダンスが踊ってみたい方におすすめのクラスです  |
| 産後フラ | ゆったりとしたハワイアン曲を踊ることで、リフレッシュし癒し効果も抜群です！ 抱っこやおんぶをしてレッスンを受けて構いません。産後2ヶ月～未就学児をお連れの方が対象です |
| 産後ポップピラティス | 新感覚ポップピラティスでインナーマッスルを鍛え産前よりも美ボディを目指しましょう！ 産後2ヶ月～未就学児をお連れの方が対象です |

当施設のレッスンは、「当日申込みで当日参加型!!」1階受付にて料金をお支払いください。

| 施設 | 本数 | 一般 | 定期 | 他施設利用 | | | |
|-----|----|--------|-----|-------|--------|---------|-----|
| プール | 1本 | ¥700 | 2時間 | ¥400 | ¥900 | 1教室+他施設 | 3H券 |
| | 2本 | ¥1,000 | 3時間 | ¥600 | ¥1,200 | 2教室+他施設 | 4H券 |
| | 3本 | | 4時間 | | | 3教室+他施設 | |

*一般 ……1教室参加を含む（2時間）プール利用ができます

*定期 ……プールを含む定期券をお持ちの方

*他施設利用 ……【1教室+他施設】（2時間）が利用できます（合計/3時間）

*2本・3本の連続料金が適用するのは、連続しているクラスに限ります。



| 施設 | 本数 | 一般 | 定期 | 他施設利用 | | |
|-------------|--------------------|------|--|--------|---------|-----|
| 多目的 会議室2 | 1本 | ¥500 | ¥400 | ¥900 | 1教室+他施設 | 3H券 |
| | 2本 | ¥800 | ¥600 | ¥1,200 | 2教室+他施設 | 4H券 |
| | 3本 | | | | 3教室+他施設 | |
| カルチャールーム | 産後ポップピラティス 産後フラ | ¥700 | 産後フラ・産後ポップピラティスは子育て応援クラスです （産後2ヶ月～未就学児のお子様も同伴で参加できます） * 連続クラスの対象外となります | | | |

*一般 ……レッスンのみとなり、ロッカー・シャワー等の利用はできません。

*他施設利用 ……【1教室+他施設】（2時間）が利用できます（合計/3時間）

*2本・3本の連続料金が適用するのは、連続しているクラスに限ります。

★ご注意★

※ 教室の見学は原則お断り致しておりますが、教室によって外から見学する事が可能です。

※ 【会議室】の教室は定員を設けていますので予めご了承ください。

※ レッスン終了後は必ずバンドを回収箱かインストラクター、もしくは受付スタッフにお渡しください

※ 【産後フラ】・【産後ポップピラティス】以外のお子様の同伴でのご参加や
ホール内・室内への入場や見学はお断りをさせていただきます

★参加対象★

※ 各教室の参加は、【高校生以上】もしくは【それに準ずる年齢の方】になります。

★サービスプログラム★ ～施設料金のみで気軽に参加できるクラスです～

* 「ストレッチ・エアロ入門」は1階受付、「流水ウォーク」はプールにて受付致します。

多目的ホール

ストレッチタイム（20分）
★朝1番のストレッチに

エアロ入門（30分）
★エアロビクス入門編クラス

プール

流水ウォーク（20分）
★流水プールで水中歩行

*お申込みいただいた個人情報は、教室運営以外での使用は致しません